Ce este ura?

de Alice Miller

Oamenii au tendinta de a asocia cuvantul „ura” cu notiunea unui blestem periculos de care trebuie sa ne eliberam cat putem de repede. O alta opinie frecventa este aceea ca ura ne otraveste pe noi insine si ca face imposibila vindecarea ranilor copilariei. Eu am un punct de vedere foarte diferit si acest lucru a dus la multe neintelegeri. De asemenea, multe din incercarile mele de a explica pe intelesul tuturor fenomenul urii si de a a supune aceasta notiune unei cercetari mai amanuntite nu au fost incununate de succes.

Si eu sunt de parere ca ura ne poate otravi, dar ***numai atata vreme cat aceasta ura ramane inconstienta si este indreptata in mod delegativ spre personaje-substitut sau tapi ispasitori***. In acest caz ura nu poate fi rezolvata. Sa presupunem de exemplu ca eu urasc negrii sau tiganii dar nu mi-am permis niciodata sa constientizez cum m-au tratat parintii mei cand eram copil, cum m-au lasat ore intregi sa plang in propria mea urina sau in propriile fecale, cum nu am primit de la ei nici macar o privire plina de iubire. Intr-un asemenea caz voi suferi din cauza unei forme *latente* de ura care ma poate urmari toata viata si imi va cauza tot felul de simptome fizice. In schimb, daca stiu ce mi-au facut parintii in ignoranta lor si imi constientizez *indignarea perfect justificata* fata de comportamentul lor, atunci nu mai am nici un motiv sa-mi redirectionez ura asupra altor persoane. In timp, ura fata de parintii mei se va atenua sau va disparea temporar pentru a renaste ca rezultat al unor evenimente prezente sau al unor noi amintiri. Dar acum stiu ce este cu aceasta ura. Datorita sentimentelor pe care le-am simtit in mod activ, ma pot cunoaste bine pe mine insami si **NU MAI SIMT NICI O CONSTRANGERE DE A FACE RAU CUIVA DIN CAUZA SENTIMENTELOR MELE NECONSTIENTIZATE DE URA**.

Adesea intalnim oameni care sunt recunoscatori parintilor pentru bataile incasate cand erau mici sau care afirma ca au uitat demult abuzurile (sexuale si nu numai) ale caror victime au fost. Ei afirma ca prin rugaciuni i-au iertat pe parinti pentru „pacatele” acestora. Concomitent insa aceiasi oameni simt constrangerea de a recurge la violenta fizica in cresterea propriilor lor copii si de a abuza de acesti copii intr-un fel sau altul. Orice pedofil isi expune deschis „iubirea” fata de copii si nu realizeaza ca in adancul sufletului lui el se razbuna pentru ceea ce i s-a facut lui cand era copil. Desi nu e constient de ura pe care o are in el, el ramane sclavul si marioneta acestei uri. O asemenea ura latenta este intr-adevar periculoasa si greu de rezolvat deoarece nu este indreptata asupra persoanei care a cauzat-o, ci asupra unor persoane-substitut. Cimentata in diverse forme de perversiune, aceasta ura se poate intretine singura o viata intreaga si reprezinta o amenintare serioasa, nu numai pentru anturajul persoanei care o nutreste, dar si pentru persoana insasi. ***Ura constienta, reactiva este cu totul altceva. Ca orice alt sentiment, aceasta se poate retrage si poate slabi in intensitate odata ce am trait-o activ si constient.*** Daca parintii nostri ne-au maltratat, poate chiar cu sadism, si daca suntem capabili sa acceptam acest adevar, evident ca vom trai sentimente de ura. Dupa cum spuneam, asemenea sentimente se pot atenua sau pot disparea in timp, desi acest lucru nu se intampla niciodata de pe o zi pe alta. Intreaga dimensiune a maltratarii si abuzului comis asupra unui copil nu poate fi rezolvata dintr-o data. O „impacare cu situatia” este un proces indelungat in care aspecte ale maltratarii patrund unul dupa altul in constientul nostru, reaprinzand mereu sentimentele de ura. Dar in acest caz ura nu este periculoasa, ci chiar *total necesara*. Este consecinta logica a celor ce ni s-au intamplat, o consecinta perceputa in totalitate numai de adult, in timp ce copilul fusese fortat sa tolereze totul in tacere ani de-a randul.

Pe langa ura reactiva fata de parinti si ura latenta reprimata si redirectionata spre tapi ispasitori, mai exista si ura indreptatita fata de o persoana care ne tortureaza in prezent, fie fizic fie mental, o persoana la mana careia ne aflam oarecum si de care nu ne putem elibera sau de care credem ca nu ne putem elibera. Atata vreme cat suntem intr-o asemenea stare de dependenta, sau credem ca suntem, ura este rezultatul inevitabil. **E de neconceput ca o persoana torturata sa nu simta ura fata de tortionar. Daca negam aceste sentimente, vom suferi de simptome fizice**. Biografiile martirilor crestini sunt pline de descrieri ale bolilor groaznice de care au suferit, cea mai mare parte din acestea fiind boli de piele. Asa se apara corpul de tradare. Acestor „sfinti" li se poruncise sa-si ierte tortionarii, sa „intoarca si celalalt obraz", insa pielea lor inflamata era o indicatie clara a furiei extreme si a resentimentelor pe care le reprimau. Daca aceleasi victime ar fi reusit sa se elibereze de puterea calailor lor, nu ar fi fost nevoiti sa traiasca zi de zi cu acea ura. Evident ca amintirile neputintei si ororii traite ar mai fi iesit la iveala din cand in cand. Dar este foarte probabil ca intensitatea urii lor s-ar fi diminuat cu trecerea timpului.

Ura este doar un sentiment, cu toate ca este un sentiment extrem de puternic si categoric. Ca orice alt sentiment, reprezinta un semn al vitalitatii noastre, al faptului ca suntem in viata. Deci daca incercam sa-l reprimam, vom plati un pret mare. Ura incearca sa ne spuna ceva despre ranile si leziunile pe care le-am suferit si de asemenea despre noi insine, valorile noastre, sensibilitatea noastra. Trebuie sa invatam sa tinem cont de ea si sa intelegem mesajul pe care ni-l transmite. Daca putem face acest lucru, nu mai e nevoie sa ne temem de ura. *Daca uram ipocrizia, nesinceritatea si falsitatea, ne acordam noua insine dreptul de a le combate cum putem sau de a ne retrage din viata oamenilor care traiesc doar cu minciuni*. *Insa daca ne prefacem ca nu putem fi afectati de aceste lucruri, ne tradam pe noi insine*. Porunca aproape universala, dar foarte distructiva, de a ierta „gresitilor nostri" incurajeaza o asemenea tradare a sinelui nostru. Religia si moralitatea traditionala propovaduiesc constant iertarea ca o virtute, iar in numeroase terapii iertarea este in mod gresit recomandata ca o cale spre „vindecare". Dar este foarte usor de demonstrat ca nici rugaciunile si nici exercitiile autosugestive in „gandire pozitiva" nu sunt capabile sa contracareze raspunsurile justificate si vitale ale corpului nostru la umiliri (si alte rani fata de integritatea noastra) pe care le-am suferit in copilaria timpurie. Bolile groaznice ale martirilor indica foarte clar pretul platit pentru negarea adevaratelor sentimente. Deci nu ar fi mai simplu sa ne intrebam impotriva cui este directionata acea ura si *sa recunoastem de ce acea ura este justificata*? Atunci am avea sansa de *a trai responsabil in armonie cu sentimentele noastre, fara a le nega si fara sa platim cu boli pentru aceasta „virtute"*.

Mie una mi-ar fi suspect daca un terapeut mi-ar promite ca dupa un tratament (si eventual datorita „iertarii") m-as elibera de sentimente indezirabile precum furia, mania sau ura. Oare ce persoana as fi daca nu as reactiona, macar temporar, la nedreptate, la atacuri, la rau sau la imbecilitate cu sentimente de furie sau manie? Oare nu mi-ar fi amputata viata emotionala? Daca terapia ma ajuta, atunci ar trebui sa am acces la TOATE sentimentele mele pentru tot restul vietii, si de asemenea sa am un acces constient la propria mea istorie ca explicatie pentru intensitatea raspunsurilor mele emotionale. Acest lucru ar calma rapid acea intensitate, fara consecinte fizice grave de genul celor cauzate de suprimarea emotiilor ramase neconstientizate. In terapie pot invata sa-mi inteleg sentimentele mai degraba decat sa le condamn, pot invata sa le privesc ca pe niste prieteni si protectori in loc sa ma tem de ele ca de ceva strain cu care trebuie sa ma lupt ca sa-l elimin. Cu toate ca parintii sau profesorii nostri ne-au invatat sa practicam autoamputarea, trebuie candva sa ne dam seama ca acest lucru este extrem de periculos. Nu mai exista nici o indoiala ca atunci suntem victimele unei mutilari grave.